



# Sundhedsdansk Mad og motion

Her kan du lære danske ord om mad, motion og sundhed.  
Du kan også få viden om, hvad du kan gøre for at leve sundt.



## ■ NYE ORD

### Mad

**Skriv det rigtige ord under billederne.**

frugt ■ grønsager ■ fisk ■ fuldkorn ■ kød ■ sukker ■ salt ■ fedt ■  
mejeriprodukter





## ■ **DIALOG**

Stil spørgsmålene til en anden. Skriv svaret ned

**Brug de nye ord.**

1. Bruger du sukker i te og kaffe?

2. Spiser du frugt hver dag?

3. Hvad spiste du til aftensmad i går?

4. Spiser du grønsager hver dag?

5. Kan du nævne 3 frugter?

6. Kan du nævne 3 grønsager?

7. Hvad er sund mad?



## LÆS OG MATCH

### De officielle kostråd

Læs sætningen. Find det rigtige billede. Skriv bogstavet.

- \_\_\_\_\_ I smør, ost og mælk finder du mættet fedt. Det skal du ikke spise så meget af.
- \_\_\_\_\_ Det er sundt at vælge ris, pasta og brød, hvor man har brugt hele kornet.
- \_\_\_\_\_ Der er mineraler og vitaminer i frugt og grønsager. Dem skal du spise mange af.
- \_\_\_\_\_ Du får gode ting fra fisk. Fx D-vitamin. Spis fisk mindst to gange om ugen.
- \_\_\_\_\_ Når du køber kød, skal du vælge kød med meget lidt fedt i.
- \_\_\_\_\_ Når du spiser yoghurt og drikker mælk, skal du vælge dem med lidt fedt i.
- \_\_\_\_\_ Meget salt er ikke godt for din sundhed. Derfor skal du ikke spise så meget salt.
- \_\_\_\_\_ Du kan blive tyk og få huller i tænderne af sukker. Spar på sukkeret.
- \_\_\_\_\_ Din krop har brug for vand. Drik vand – ikke sodavand.



### Øvelse. Tal sammen

Er det nogle gode råd? Lever du efter kostrådene?

(Fra altomkost.dk)



## LÆS OG INDSÆT

### Sådan kan du leve sundt

**Læs sætningerne. Indsæt det ord, der mangler. Nogle ord skal du bruge flere gange.**

meget ■ mindre ■ magre ■ mere ■ mange

Du skal spise mad med \_\_\_\_\_ salt.

Du skal vælge \_\_\_\_\_ mejeriprodukter.

Du skal spise \_\_\_\_\_ sukker.

Du skal spise \_\_\_\_\_ mættet fedt.

Du skal spise \_\_\_\_\_ grøntsager.

Du skal spise \_\_\_\_\_ fisk.

Du skal spise varieret og ikke for \_\_\_\_\_.

## LÆS

### Om kulhydrat, fedt og protein i maden

Du skal have kulhydrat, protein og fedt hver dag.

Der er kulhydrat i fx brød, ris, kartofler, pasta og sukker.

Der er protein i fx mælk, ost, kød, kikærter, bønner.

Der er fedt i det meste mad.

Kulhydrat (sukker), protein og fedt giver dig energi. Du bruger energi, når du bevæger dig. Du bruger energi, når du tænker. Man måler energi i kalorier. Kvinder skal bruge ca. 2000 kalorier i døgnet. Mænd skal bruge ca. 500 kalorier mere end kvinder.

**Den bedste fordeling er:**

**Fedt:** Højst 30 procent

**Kulhydrat:** Cirka 55 procent

**Protein:** Cirka 15 procent

På de fleste varer i supermarkedet står, hvor meget energi de indeholder. Det står i varedeklarationen. Her står fordelingen af kulhydrat, fedt og protein. Du kan også se, hvor meget sukker varen indeholder. Fordelingen er pr. 100 gram af varen.

I varedeklarationen finder du også, hvor mange kostfibre varen indeholder. Kostfibre er godt for fordøjelsen og holder dig mæt længe.





## ■ FIND INFORMATION I TEKSTEN

Svarene på spørgsmålene finder du i teksten på side 4

1. Hvad kan du finde i en varedeklaration?

2. Hvor mange kalorier skal en mand have om dagen?

3. Hvor meget protein skal du have om dagen?

4. Hvad er kostfibre godt for?

## ■ DEL I STAVELSER

kulhydrat: \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_

protein: \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_

energi: \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_

kalorier: \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_

varedeklaration: \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_

fordøjelse: \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_

### Øvelse. Tal sammen og undersøg

Læser du varedeklarationen, når du handler ind?

Hvor mange kalorier får du på en dag? For mange? For få? Lige tilpas?



## FIND INFORMATION

### Varedeklaration

#### Letmælk:

##### Næringsindhold pr. 100 g

|           |         |
|-----------|---------|
| Energi    | 45 kcal |
| Fedt      | 1,5 g   |
| Kulhydrat | 4,7 g   |
| Protein   | 3,4 g   |

#### Boller:

##### Næringsindhold pr. 100 g

|           |          |
|-----------|----------|
| Energi    | 240 kcal |
| Fedt      | 1,7 g    |
| Kulhydrat | 45,2 g   |
| Protein   | 7,8 g    |

#### Olivenolie:

##### Næringsindhold pr. 100 g

|           |          |
|-----------|----------|
| Energi    | 823 kcal |
| Fedt      | 92 g     |
| Kulhydrat | 0 g      |
| Protein   | 0 g      |

#### Chips:

##### Næringsindhold pr. 100 g

|           |          |
|-----------|----------|
| Energi    | 520 kcal |
| Fedt      | 32,5 g   |
| Kulhydrat | 53 g     |
| Protein   | 4.4 g    |

#### Æblejuice:

##### Næringsindhold pr. 100 g

|           |         |
|-----------|---------|
| Energi    | 38 kcal |
| Fedt      | 0 g     |
| Kulhydrat | 10.5 g  |
| Protein   | 0 g     |

#### Hakket oksekød, 8-12%

##### Næringsindhold pr. 100 g

|           |          |
|-----------|----------|
| Energi    | 168 kcal |
| Fedt      | 9,6 g    |
| Kulhydrat | 0 g      |
| Protein   | 20,5 g   |

## UDFYLD

Hvor meget kulhydrat, fedt, protein og kalorier?

Du skal bruge varedeklarationerne ovenfor. Udfyld det, der mangler.  
Pr. 100 gram.

|            | Kulhydrat | Fedt  | Protein | Kalorier |
|------------|-----------|-------|---------|----------|
| Letmælk    |           | 1,5 g |         | 45 kcal  |
| Boller     |           | 1,7 g |         |          |
| Olivenolie | 0 g       |       |         |          |
| Chips      |           |       | 4,4 g   |          |
| Juice      |           | 0 g   |         |          |
| Oksekød    | 0 g       |       |         |          |



## ■ SÆT ORDENE I GRUPPER

Spis sundt. Brug Y-tallerkenen

Hvor skal maden være?

Skriv de rigtige ord på linjerne

- bøf
- ris
- kødboller
- peberfrugt
- rejer
- fiskefilet
- ost
- kartofler
- brød
- havregryn
- bulgur
- tomater
- cornflakes
- kylling
- spaghetti
- jordbær
- æbler
- gulerødder
- appelsiner
- agurk
- kål
- løg
- omelet
- bønner



(Fra altomkost.dk)

**Fordel din mad på denne måde, hver gang du spiser.**



## LÆS OG MATCH

### Hvad betyder mærket?

Læs sætningen. Find det rigtige billede. Skriv bogstavet.

- \_\_\_\_\_ Når du køber mad i et supermarked, kan du se efter Nøglehullet. En vare med dette mærke har mange kostfibre og ikke så meget sukker, salt og fedt. Det følger de officielle kostråd.
- \_\_\_\_\_ Når du køber mad i en kantine, kan du se, efter Måltidsmærket. Et måltid med dette mærke følger de officielle kostråd.
- \_\_\_\_\_ Når du køber mad, kan du også se, om dyrene har haft det godt. Tre hjerter er det bedste for dyrene.
- \_\_\_\_\_ Når du køber mad, kan du vælge Fuldkornsmærket. Det betyder, at alle kornets dele er med. Det giver dig alle kornets fibre, vitaminer og mineraler.
- \_\_\_\_\_ Når du køber mad, skal du købe mange frugter og grøntsager. Du skal helst spise 6 om dagen. Det svarer til 600 gram. Frugt og grønt indeholder kostfibre, vitaminer, mineraler og andre sunde stoffer.
- \_\_\_\_\_ Når du køber mad, kan du vælge Ø-mærket. Det betyder, at varen er økologisk. Den er ikke behandlet med kemi. Den indeholder heller ikke kunstig sukker eller smag.

A



B



C



D



E



F



### Øvelse. Tal sammen

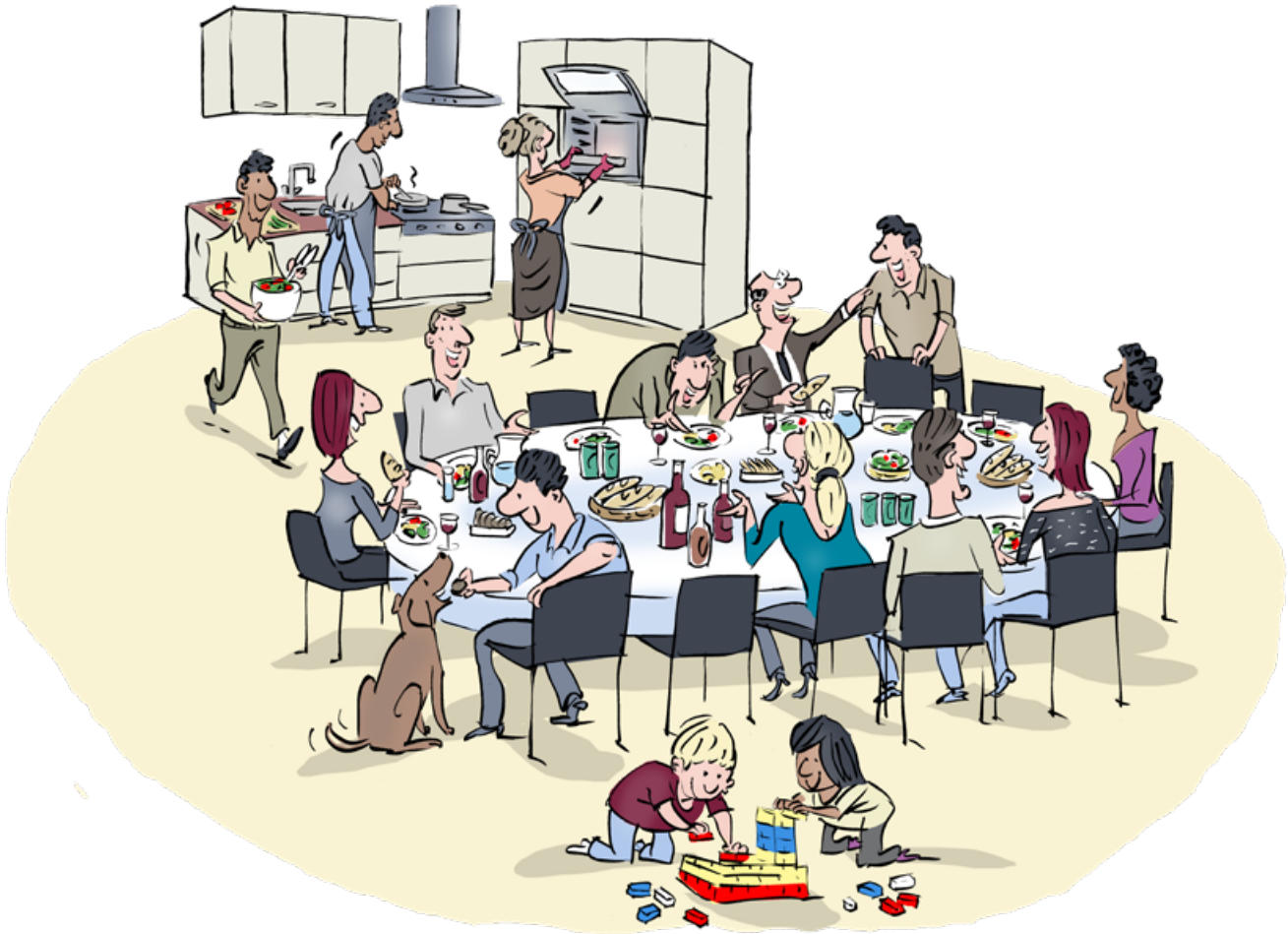
Ser I efter disse mærker, når I handler ind?



## DIALOG

### Familien spiser sammen

Kig på billedet og tal sammen to og to. Hvad sker der på billedet?



**SKRIV - Fortæl om madtraditioner i dit hjemland.**

---

---

---

---

---

---

---



## LÆS

### Mad og motion

**Spis varieret, ikke for meget og vær fysisk aktiv.**

Fødevarestyrelsen anbefaler, at man spiser alle mulige forskellige fødevarer:

- Ikke kun spiser gulerødder, men spiser mange forskellige grøntsager
- Ikke kun spiser oksekød, men spiser forskelligt kød
- Ikke kun spiser havregryn, men spiser forskelligt fuldkorn.

Kroppen er som en motor, den har brug for benzin, så den kan fungere. Hvis man bliver ved med at fylde benzin på en bil, uden den kører, så flyder benzinen over. Sådan er det også med din krop og det, du spiser. Hvis du spiser uden at bevæge dig, eller hvis du ikke bevæger dig nok i forhold til, hvor meget du indtager, så "flyder du over" – og bliver overvægtig.

**Voksne skal være fysisk aktive  
mindst 30 minutter om dagen.**

**Børn skal være fysisk aktive  
mindst 60 minutter om dagen.**

Kilde: altomkost.dk





## ■ **FIND DET RIGTIGE ORD**

Andet ord. Samme betydning

**Sæt streg** \_\_\_\_\_

anbefaler

forskellige

indtager

fødevarer

bevæger sig

overvægtig

fungerer

rører sig

virker

tyk

spiser

giver et godt råd

mad

uens

## ■ **SKRIV**

Hvad anbefaler fødevarestyrelsen?

**Fortæl med jeres egne ord.**

---

---

---

---

---

---

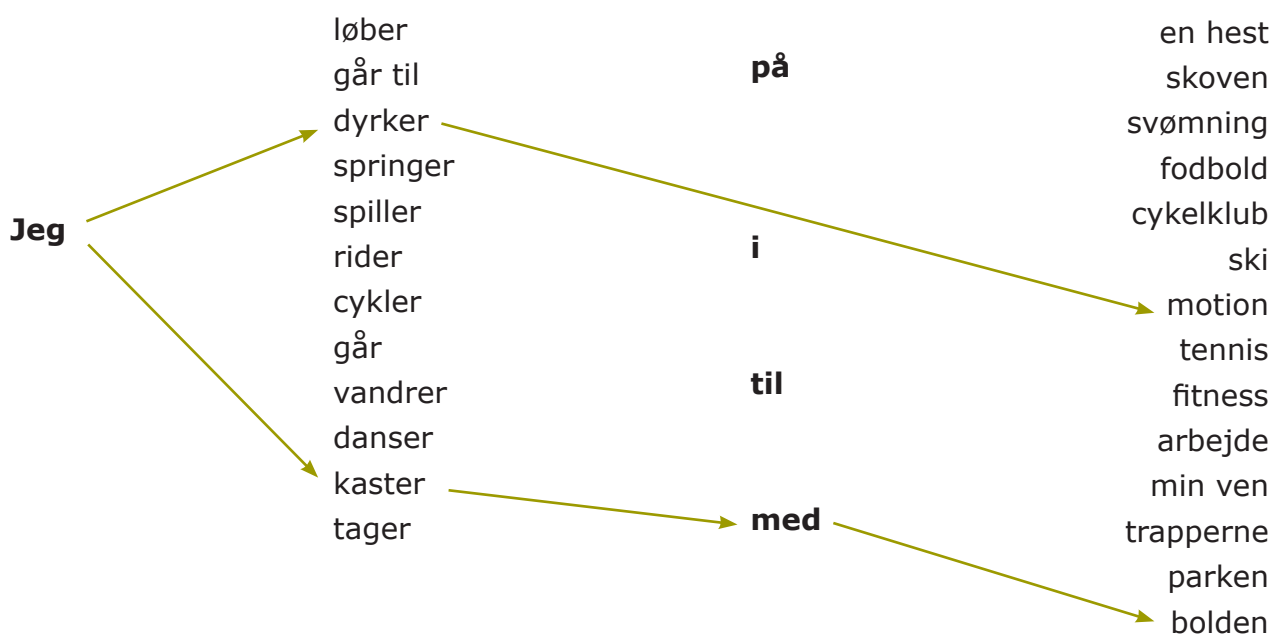
---



## LAV SÆTNINGER

### Motion på mange måder

Skriv 14 sætninger.



1. Jeg dyrker motion

2. Jeg kaster med bolden

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

11.

12.

13.

14.



## LÆS OG MATCH

### 30 minutter om dagen

Voksne skal være fysisk aktive mindst 30 minutter hver dag. Børn skal være fysisk aktive mindst 60 minutter hver dag. To gange om ugen skal du være meget forpustet i mindst 20 minutter. Det kan være svært at få tid til motion i hverdagen.

Du kan være fysisk aktiv på mange måder.

**Læs sætningen. Find det rigtige billede. Skriv bogstavet.**

- \_\_\_\_\_ Tag trappen i stedet for elevatoren
- \_\_\_\_\_ Gå eller cykl til arbejde, supermarkedet, kiosken etc.
- \_\_\_\_\_ Gå til og fra bussen.
- \_\_\_\_\_ Stå af bussen et eller to stoppesteder før.
- \_\_\_\_\_ Gå eller cykl en lille omvej til og fra arbejde eller skole.
- \_\_\_\_\_ Gør ting, mens du står op: Tal i telefon stående/gående, stå op ved skrivebordet etc.
- \_\_\_\_\_ Gå hen til din kollega med en besked frem for at sende en email.
- \_\_\_\_\_ Læg fjernbetjeningen på hylden, så er du tvunget til at rejse dig.
- \_\_\_\_\_ Leg med dine børn.





## GRAMMATIK

### Verber: Navneform – Bydeform – Nutid

Udfyld.

| Navneform                 | Bydeform             | Nutid                      |
|---------------------------|----------------------|----------------------------|
| At _____ trappen          | Tag trappen          | Jeg _____ trappen          |
| At _____ til arbejde      | Gå til arbejde       | Jeg _____ til arbejde      |
| At _____ til arbejde      | Cykl til arbejde     | Jeg _____ til arbejde      |
| At _____ af bussen        | Stå af bussen        | Jeg _____ af bussen        |
| At _____ ting             | Gør ting             | Jeg _____ ting             |
| At _____ i telefon        | Tal i telefon        | Jeg _____ i telefon        |
| At _____ fjernbetjeningen | Læg fjernbetjeningen | Jeg _____ fjernbetjeningen |
| At _____ med børn         | Leg med børn         | Jeg _____ med børn         |
| At _____ op               | Stå op ved bordet    | Jeg _____ op               |



## LÆS

### Halas mor er syg

Hala er 29 år. Hun er social- og sundheds-hjælper. Hala arbejder i hjemmeplejen. Hun hjælper mange mennesker hver dag. Hala hjælper dem med mange ting. Hun hjælper dem med mad, medicin og daglig pleje. Hala ved meget om sygdom og sundhed.



Halas mor er 59 år gammel. Hun hedder Zeina. Zeina har sukkersyge. Det har hun haft i fem år. Hun vejer alt for meget, og hun bevæger sig meget lidt. Lægen har sagt til Zeina, at hun skal gå en tur hver dag i en halv time. Lægen har også givet Zeina en madplan, som hun skal følge. Zeina følger ikke lægens råd. Det bekymrer Hala.

Hala ved, at det er vigtigt at spise rigtigt, når man har sukkersyge. Det er også vigtigt at få motion. Hala vil hjælpe sin mor. Hun aftaler, at hun kommer og går en tur med sin mor 3 gange om ugen. Det bliver Zeina glad for. De andre dage går Zeina en tur med sin nabo eller alene. Hala hjælper også Zeina med at lave mad efter den nye madplan. Zeina får det meget bedre i løbet af nogle måneder.

## SVAR PÅ SPØRGSMÅLENE

### Svarene finder du i teksten

1. Hvad er Halas arbejde?

---

2. Hvor gammel er Zeina?

---

3. Hvad fejler Halas mor?

---

4. Hvorfor er Hala bekymret?

---

5. Hvordan hjælper Hala sin mor?

---



## ■ **ORDLISTE**

Hvad betyder ordet?

| Ordet på dansk | Oversæt til eget sprog - forklar |
|----------------|----------------------------------|
|                |                                  |
|                |                                  |
|                |                                  |
|                |                                  |
|                |                                  |
|                |                                  |
|                |                                  |
|                |                                  |
|                |                                  |
|                |                                  |
|                |                                  |
|                |                                  |
|                |                                  |
|                |                                  |
|                |                                  |